


30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, cenoria, pemento, xudias, cebola pasta)	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ESPAGUETES CON CHAMPIÑÓNS	FABAS PINTAS (con chourizo)
	MARMITAKO DE ATÚN	TORTILLA DE ESPINACAS	ABADEXO Á MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)
	VERDURAS (pemento, cebola, chícharo, cenoria, pataca)	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS	COLIFLOR	XUDÍAS
	MACEDONIA DE FROITAS	PERA	IOGUR	LARANXA
	Kcal Prot Lip HC 695,54 24,61 23,72 90,76 % VET 14% 31% 52%	Kcal Prot Lip HC 516,96 17,93 17,64 66,18 % VET 14% 31% 51%	Kcal Prot Lip HC 765,8 29,15 25,68 109,2 % VET 15% 30% 57%	Kcal Prot Lip HC 845,72 31,66 29,08 96,16 % VET 15% 31% 45%

07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
		SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, xudias, cebola)	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaciña, porro)
NON LECTIVO	FESTIVO	ESTUFADO DE PAVO	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA Ó FORNO
		PATACA	TOMATE FRESCO	REPOLO SALTEADO
		MAZÁ	LARANXA	PLÁTANO
		Kcal Prot Lip HC 706,49 28,64 23,46 104,9 % VET 16% 30% 59%	Kcal Prot Lip HC 825,44 31,67 31,81 93,12 % VET 15% 35% 45%	Kcal Prot Lip HC 657,39 26,82 21,68 92,54 % VET 16% 30% 56%

14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
LENTELLAS CON CHOURIZO	ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)	MACARRÓNS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, cebola, tomate)	FABAS CON CHOURIZO	MINISTRA DE VERDURAS (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de Bruxelas e fabas)
TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)	FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDES (pescada, fariña, cebola, chícharos)	POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)	GUIISO DE MARUCA
TOMATE FRESCO	XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos)	VERDURAS SALTEADAS (cenoria, xudía, coliflor)	XUDIAS SALTEADAS	PATACAS
PERA	IOGUR	KIWI	MACEDONIA DE FROITAS	LARANXA
Kcal Prot Lip HC 691,89 24,17 22,7 90,59 % VET 14% 30% 52%	Kcal Prot Lip HC 883,06 32,35 30,43 114,37 % VET 15% 31% 52%	Kcal Prot Lip HC 696,62 25,16 20,54 98,16 % VET 14% 27% 56%	Kcal Prot Lip HC 641,12 24,06 22,02 72,34 % VET 15% 31% 45%	Kcal Prot Lip HC 581,02 20,15 17,37 81,53 % VET 14% 27% 56%

21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MINISTRA CON OVO (coliflor, xudía, chícharos, cenoria, coles de bruselas, fabas e ovo)	SOPA DE PASTA			
FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)	MILANESA DE POLO	VACACIONES DE NADAL	VACACIONES DE NADAL	VACACIONES DE NADAL
PATACAS COCIDAS	PATACAS ASADAS			
	CHOCOLATINA			
MAZÁ	 Boas Festas			
Kcal Port Lip HC 531,27 20,59 18,33 70,64 % VET 16% 31% 53%	Kcal Port Lip HC 685,31 30,61 20,86 91,36 % VET 16% 31% 53%			